DEFYNDDIO'R TOILED

Pwyntiau trafod

- Sut mae'ch plentyn chi fel arfer yn ymateb pan maen nhw angen ddefnyddio'r toiled?
- Oes yna unrhyw ffactorau synhwyraidd (rhywbeth maen nhw'n ei glywed, ei arogli, ei deimlo) a allai wneud yr ystafell ymolchi'n lle anodd i'ch plentyn?
- Pryd neu ble mae trafferthion defnyddio'r toiled yn tueddu i ddigwydd amlaf?
- Sut mae'ch plentyn chi'n cyfleu eu hanghenion mewn perthynas â defnyddio'r toiled?
- Pa strategaethau ydych chi wedi rhoi cynnig arnyn nhw hyd yma? Pa rai oedd i'w gweld yn gweithio?
- Oes yna unrhyw drefnau neu gymhorthion gweledol y mae eich plentyn yn ymateb yn dda iddyn nhw mewn meysydd eraill allai helpu wrth ddefnyddio'r toiled?

Niwrowahaniaeth Cymru | Neurodivergence Wales
Cyngor Rhieni a Gofalwyr | Parents & Carers Advice

Toiledu

Wrth hyfforddi plentyn niwrowahanol i ddefnyddio'r poti neu'r toiled, bydd angen strwythur ychwanegol a chiwiau gweledol yn ogystal â gwobr bosibl nad yw'n ymwneud â rheolau cymdeithasol.

Mae'n well gan lawer o blant gadw at drefn a fydd yn rhoi sicrwydd iddynt a gadael iddyn nhw ragweld beth fydd yn digwydd nesaf. I sefydlu trefn ar gyfer defnyddio'r poti/mynd i'r toiled, bydd angen i chi ddefnyddio ymadrodd neu arwydd bod angen i'r plentyn ddefnyddio'r poti/toiled – dylai hwn fod yr un faith â'r un a ddefnyddir gartref. Gallai fod ar ffurf carden â llun o'r poti arno, er enghraifft, neu dewiswch ymadrodd (gwnewch yn siŵr fod pawb yn hapus i'w ddefnyddio gyntaf) megis 'amser poti' neu 'amser toiled'.

Bydd ami i ddamwain – peidiwch â dwrdio'r plentyn na thalu gormod o sylw. Glanhewch e, byddwch yn bositif a rhowch gynnig arall arni.

Cyn gynted ag y bydd y plentyn yn gwneud pi-pi neu pw yn y toiled/poti, rhowch wobr iddo. Yn achos rhai plant, bydd clod megis 'da iawn' neu seren ar siart yn ddigon boddhaol. Ond yn achos plant nad yw'n ymateb i'r math hwn o glod, efallai y bydd angen gwobr gorfforol, megis gwneud gweithgaredd byr y maent yn ei fwynhau.

Wrth i amlder y lhwyddiant a'r gwobrwyo gynyddu, bydd y plentyn yn dysgu'r hyn a ddisgwylir ganddo. Bydd plant sy'n medru cyfathrebu'n dweud neu'n dangos i chi pan mae angen y poti/toiled arnyn nhw. Yn achos plant eraill, efallai y bydd gofyn parhau i annog y plentyn i ddefnyddio'r toiled/poti ar adegau rheolaidd nes ei fod yn medru cyfathrebu'r angen wrthoch chi.

Mae'n eithaf pwysig i ddefnyddio taflen luniau, a cheisiwch ddefnyddio'r un lluniau â'r rhieni a'r cynhalwyr. Dylid argraffu lluniau neu ddelweddau i gynrychioli trefn y digwyddiadau. Dylid cadw'r daflen wrth ymyl y toiled/poti lle gall y plentyn ei gweld yn glir.

Gallwch greu a lawrlwytho cynlluniwr lluniau yma ar gyfer hyfforddiant toiled/poti am ddim yma:

www.NiwrowahaniaethCymru.org/cy/rhieni-a-gofalwyr/gwybodaeth-ar-gyfer-plentyn-awtistig/cardiau-lluniau-plant/

www.NiwrowahaniaethCymru.org

Taflen Gyngor

Parents & Carers Top Tips
Cyngor Rhieni a Gofalwyr

DEFNYDDIO'R TOILED

Dyma Bum Awgrym Defnyddiol gan rieni i helpu eich plentyn Niwrowahanol gyda defnyddio'r toiled

Creu gofod croesawgar

Osnewch yr ystafell ymolchi yn lle cefnogol i'ch plentyn fynd - 'rydyn ni'n defnyddio goleuadau bach i wneud i'r ffit edrych yn well, a, gan fod gan fy mab fwy o sensitifrwydd i aroglesaon, rydyn yn chwistrellu aroglesaon ysgafn o amgylch yr ystafell ymolchi cyn iddo ddefnyddio'r toiled".

Osgoi'r poti?

Gall newid fod yn her fawr, yn arbennig i blant awtistig, felly gallwch ystyried fynd yn ystyn o ghytiau i'w hannog i eistedd ar y toiled gyda sedd hyfforddi a nlerp. Yna, ni fydd angen i chi fynd drwy'r her o newid arall yn y dyfodol, wrth symud o'r poti i'r toiled.

Byddwch yn amyneddgar

Gall gymryd llawer hirach i blant niwrowahanol ddefnyddio'r toiled, felly mae angen ildyn ychw (a chi) fod yn llawer mwy amyneddgar. Defnyddiwch drginau neu gallwch ddarllen llyfr er mwyn annog y plant i eistedd ar y toiled am gyfnodau hirach os oes angen.

Adeiladu arferion

Os yw eich plentyn yn ei chael yn anodd gwybod pryd i fynd, yna ceisiwch adeiladu arferion. Er enghraifft, yn yr ysgol yn ystod hob amser egwyl, ewch i'r toiled os ydynt yn teimlo fel mynd ai peidio, fel bod gan y plentyn mwy o strwythur trwy gydol y dydd.

Archwiliwch Faterion Synhwyraidd

Archwiliwch a oes unrhyw beth yn rhwystro eich plentyn rhag defnyddio'r toiled. Gall enghreifftiau o brobleminau synhwyraidd gynnwys eisn y flyish yn rhy uchel, neu sensitifrwydd i aroglesaon penodol. Os ydych yn defnyddio toiledau cyhoeddus, mae'n bwysig cofio bod sychwyr dwylo swnllyd yn gallu bod yn ddychrynllyd iawn i blant.

www.NiwrowahaniaethCymru.org

Taflen Awgrymiadau Buddiol